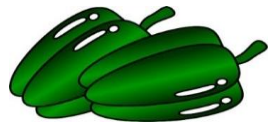


夏野菜について知ろう！！

ピーマン



【効果】

高血圧・疲労回復・動脈硬化・美肌・風邪予防

ピーマンは、夏バテを防ぎ、疲労回復に効果的です。ピーマンに含まれているビタミンAやCが細胞の働きを活性化してくれるからです。

☑ピーマンの選び方

- ・ヘタや皮にハリがあり、緑が濃くて光沢がある
- ・ヘタの切り口が瑞々しく、黒ずんでいない

みょうが



【効果】

皮膚や粘膜を健康に保つ・ホルモンバランスを整える

みょうがには香り成分があり、頭をスッキリさせたり眠気を吹く飛ばしたり、神経の興奮を鎮めてストレスを和らげる働きがあります。

☑みょうがの選び方

- ・ハリがあり、丸みのある実
- ・重みを感じられるもの

トマト



【効果】

消化促進・動脈硬化・二日酔い・胃炎・肝臓病

トマトは1年を通じて出回っていますが、旬は夏です。抗発ガン作用や髪・皮膚の健康増進、肺などの呼吸器を守る働きがあります。

☑トマトの選び方

- ・新鮮度はヘタを見分けます
- ・皮につやがあり、丸みがあってよく張っているもの

なす



【効果】

食あたり・のぼせ・口内炎・しもやけ・眼精疲労

なすは、炒めても、煮てもおいしくいただける万能野菜です。体内を活性化し、疲れを解消させる働きがあります。

☑なすの選び方

- ・皮は濃い紫色でハリ・つやがあるもの
- ・キズやしわがあるものや、茶色く変色しているものは避けましょう

枝豆



【効果】

夏バテ防止・むくみ解消・二日酔い予防

枝豆のタンパク質に含まれているアミノ酸の一種

【メチオニン】は、ビタミンB1・ビタミンCと共にアルコール分解を促し、肝機能の働きを助けてくれます。飲みすぎや、二日酔いを予防する働きがあります。

☑枝豆の選び方

- ・枝に密集しているものを選ぶ
- ・茶色く変色しているものは避けるべし